

# Variations avec une chaise

Catherine Bellières et Serge Gastineau

## Pourquoi pratiquer avec une chaise ?

La chaise amène un élément de stabilité, un repère supplémentaire dans l'espace, elle permet de modifier le rapport à la gravité donc de limiter le poids sur les jambes et d'aider à l'équilibre. Il est alors possible de rester dans la posture et de percevoir peu à peu le mouvement des tissus mous.

## À qui cela s'adresse-t-il ?

Spontanément, évoquer la chaise fait penser au Yoga sur chaise destinée à nos aînés. C'est effectivement une voie importante à explorer, source de joie et de riches échanges mais la pratique avec chaise pourra s'adresser également aux personnes sédentaires voire convalescentes. Ce sera alors une étape importante vers le retour de la confiance en son corps et vers l'autonomie.

Les pratiquants avancés expérimenteront des variations exigeantes afin d'affiner leur pratique et leur perception. Parfois la chaise permettra de révéler l'Asana ou elle aidera à la préparation du corps.

Les séries de photos ci-dessous veulent être illustration de ces différentes approches.

## Avec quelle chaise ?

Nous utilisons des chaises d'appoint pliantes avec un barreau à l'arrière, un dossier mince et suffisamment stables. Il existe également des chaises de Yoga spécifiques, un peu plus basses. À adapter bien sûr selon la corpulence du pratiquant.

## Retrouver confiance en son corps

Tadasana :

La chaise sera placée à l'avant du pratiquant afin de ne pas induire

d'affaissement du côté ou d'attitude scoliotique par un appui asymétrique sur le dossier.

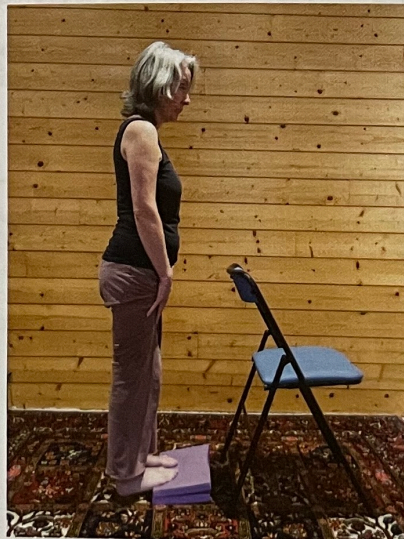
Chercher l'alignement et trouver l'aplomb.



## Exercices préparatoires

Étirement des mollets :

Une faible hauteur de quelques centimètres, 3 cm sur la photo afin de retrouver le chemin de la flexion de cheville et l'étirement des mollets rendu insuffisant par le mode de vie sédentaire. La chaise est là seulement pour rassurer, en cas de besoin.

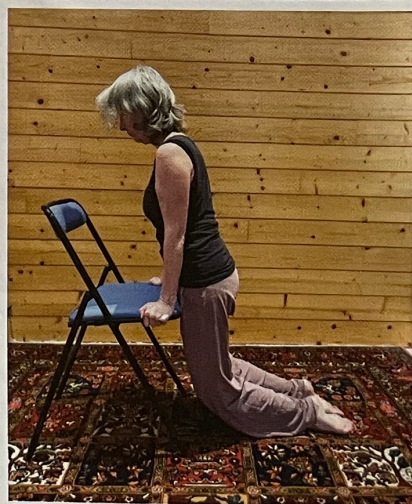
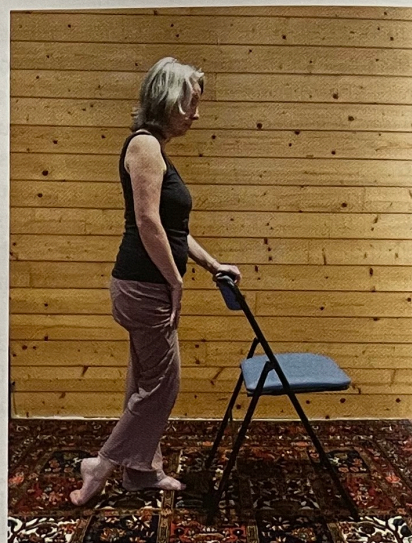


Flexion plantaire :

Amener simplement de l'extension à la cheville en retournant un pied au sol tout en sollicitant la flexion plantaire des orteils.

La chaise sera un soutien si besoin en position debout.

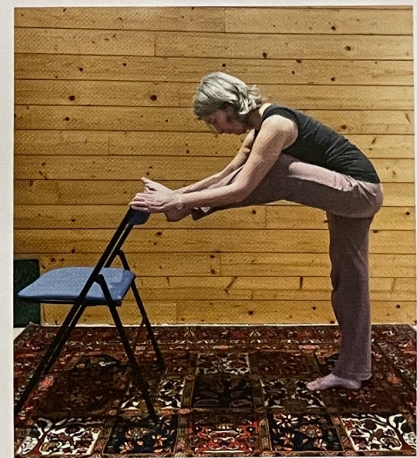
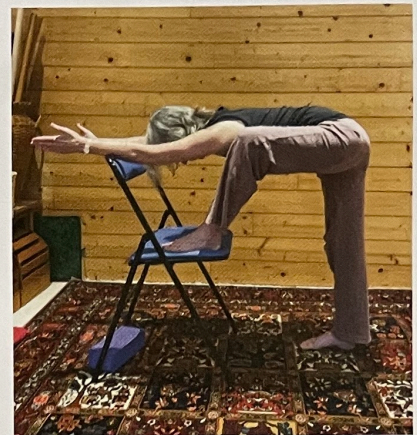
Plus poussé, plus intense, les mains en appui sur l'assise, le bassin lâché. Cou-de-pieds au sol.



Flexion de la hanche :

Dans la première variation, la chaise sera là encore en soutien si besoin lorsque le pratiquant se tient debout. Le pied sur une brique d'une dizaine de centimètres.

Par la suite ou si cela est possible, poser le pied sur l'assise voire sur le dossier de la chaise.

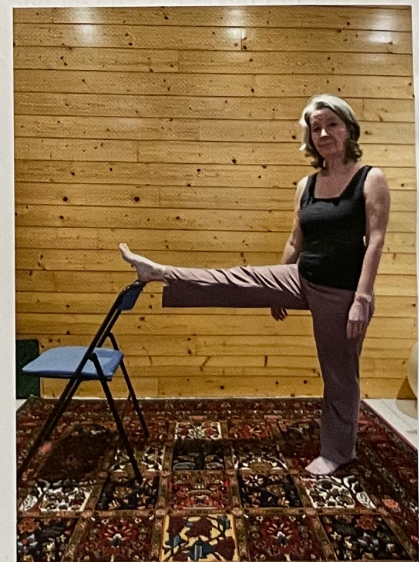


Étirement des ischio-jambiers :  
La chaise permet un étirement asymétrique intéressant. Il est généralement difficile d'atteindre ces muscles sans être dans la force. La douceur est nécessaire pour les étirer. La contraction du quadriceps qui déplie le genou permet cet étirement.

Remarquez comment le pied sur la chaise voudrait pousser la chaise en avant, ce qui fait reculer l'ischion (et non les lombaires), et avancer le sommet de la tête.

Abduction, flexion de hanche :  
Étirement des ischio-jambiers et adducteurs.

Autre variante, avec une jambe tendue, cela viendra étirer en plus les ischio-jambiers de la jambe levée et permettra de travailler les fessiers de la jambe au sol.



**Rotation externe de hanche :**  
 Dans l'adduction, la rotation externe est très exigeante et amène un étirement des pelvi-trochantériens.



**Ceinture scapulaire :**  
 Ouvrir les aisselles et étirer les triceps. La position des mains permet d'amener une rotation externe des humérus. Les omoplates se placent en sonnette interne.



Se servir des omoplates en tant que point fixe et chercher à amener le bassin sous la chaise. Travail de la rotation de la tête d'humérus dans le cotyle de l'omoplate.



## Explorer des Asanas dans un autre rapport spatial

Quelques suggestions à expérimenter !

**Ardha Uttanasana :**

4 degrés de flexion de hanches tenant compte des capacités d'étirement des ischio-jambiers du pratiquant. La chaise permet de donner un repère et surtout de ne pas s'effondrer en flexion lombaire lors de la tenue de la posture.



**Vriksasana :**

La chaise permet de comprendre le placement et le maintien du bassin « de face », sans compensation dans le dos. Il est alors possible de sentir le poids du genou qui descend vers le sol. C'est ce lâcher du genou qui permet que le pied tienne, ne glisse pas, sans la chaise.





#### Virabhasasana 1 :

Le fémur de la jambe avant ainsi soutenu est parfaitement horizontal. Cela nous laisse le temps de chercher l'étirement de la jambe arrière sans compensation dans le dos. C'est à dire, une véritable extension de la hanche arrière qui va relier quadriceps, psoas et piliers du diaphragme.



#### Salabhasana :

L'appui des mains permet de sentir ce qui doit se passer dans la face antérieure du corps. Même lorsque le dos prend le relais dans le vide.



#### Dandasana :

C'est aussi une approche de Paschimottanasana que peu de pratiquants peuvent réaliser sans compensations dans les lombaires, jusqu'à dans certains cas, amplifier la cyphose dorsale. Se surélever sur la chaise permet de comprendre qu'il s'agit d'abord d'une flexion de hanches demandant un travail préparatoire d'étirement des ischion-jambiers.

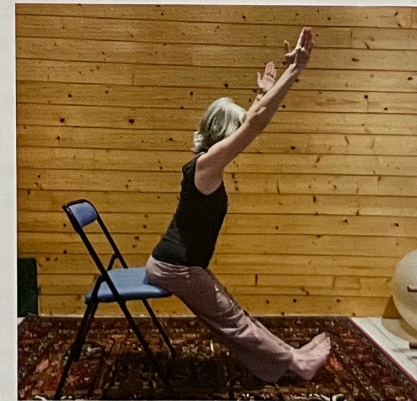
#### Cobra :

La chaise permet de comprendre comment tirer la poitrine en avant, qui est différent de vouloir se soulever en bloquant les coudes.



#### Utthita Trikonasana :

Ou comment s'empêcher de vouloir descendre à tout prix la main au sol et ainsi percevoir le mouvement des articulations des hanches (toutes deux en rotation externe) et la dynamique de la posture qui nécessite un intense travail des jambes.



### Kurmasana :

La variation proposée ne se fait pas au sol comme habituellement. Elle se fait sur chaise et cela va modifier le rapport à la gravité et permettre ainsi d'affiner le travail nécessaire dans les jambes et les hanches.



### Kapotanasana :

Au sol, les tibias et les avant-bras seraient sur le même plan horizontal. Ce n'est pas accessible pour beaucoup sans compensation délétère. La chaise permet d'ouvrir l'orifice thoracique supérieur, d'amener ainsi de manière homogène l'extension vertébrale et l'ouverture en rotation externe des bras, du creux de l'aisselle. Il est alors possible de vivre la posture en y restant longtemps, de mieux comprendre ce qui se joue alors dans le corps puis de défaire la posture à son rythme en conscience.



### Torsion :

L'assise sur la chaise aide à fixer le bassin, la position des mains amène une rotation progressive du rachis.

### Conclusion

Il est tout - à - fait possible de construire une séance complète avec un enchaînement de postures avec une chaise quelque soit le niveau des pratiquants auxquels nous nous adressons.

### LES AUTEURS

Catherine Bellières et Serge Gastineau, enseignants et formateurs de Yoga. Formation continue et post-formations pour enseignants et pratiquants avancés. [www.cathetsergeyoga.com](http://www.cathetsergeyoga.com)

Photos : Catherine Bellières et Serge Gastineau

[www.cathetsergeyoga.com](http://www.cathetsergeyoga.com)

